



Folkhälsomyndigheten

Diskussionsfrågor om skärm

Till vårdnadshavare som har barn i högstadiet



Rekommendationerna om skärmar finns för att

- hjälpa barn och ungdomar att använda skärmar säkert
- hjälpa barn och ungdomar att få en balans mellan olika saker de gör på sin fritid
- hjälpa barn och ungdomar att använda skärmar på ett medvetet sätt, så att de kan fortsätta med det som är bra och minska på det som har negativa effekter på hälsan
- öka barns och ungdomars förutsättningar att sova bra, röra på sig mer, vara utomhus och vara kreativa
- barn och ungdomar ska få en bättre hälsa, både psykiskt och fysiskt.



Syftet med diskussionsfrågorna är att

- underlätta för vårdnadshavare att prata med varandra om skärmanvändning
- stötta varandra för att skapa de skärmvanor vi vill ha för våra barn
- ta stöd av varandra för att minska risken att någon känner sig utanför.

Givetvis väljer alla familjer själva hur de vill göra.



Diskussionsfrågor

1. Vilken tid på kvällen före en skoldag ska ungdomarna sluta använda digitala medier?
 2. Om ungdomarna spelar ihop, ska vi komma överens om gemensamma tider för det? Hur gör vi det i så fall?
 3. Många digitala medier uppmuntrar till ett överdrivet användande och kan skada ungdomarnas självbild. Hur kan vi prata om det?
 4. Hur får vi veta mer om våra ungdomars digitala liv och hur visar vi intresse för det?
 5. Hur kan vi stötta våra ungdomar att hantera negativa händelser eller konflikter som uppstår online? Vilken blir vår roll i detta?
 6. Forskning visar att vi mår bra av att umgås offline. Hur kan vi få ungdomarna att umgås mer offline?
-

Tips

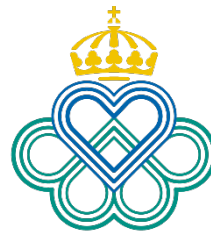
- Undvik att ha mobiltelefon, surfplatta eller andra skärmar i barnens sovrum för att motverka skärmanvändning på nätterna.
- På Folkhälsomyndighetens webbplats finns mer att läsa om hur man kan använda skärmar säkert och balanserat
- På Mediemyndighetens webbplats finns mer att läsa om att minska barns utsatthet, barns rättigheter och att göra föräldraställningar



Tack

Håll dig uppdaterad via vår webbplats,
vårt nyhetsbrev och våra sociala medier.

Tack till Barn- och elevhälsan i Uppsala som bidragit med
upplägg för diskussionsfrågorna.



Folkhälsomyndigheten

www.fohm.se • fohm.se/nyhetsbrev • Sociala medier • Podden Liv & Hälsa